

# REBOUNDPOSITIE

DOOR CHRIS VAN DIJK

In het korfbal is de reboundpositie heel belangrijk geworden. Ploegen die balbezit kunnen houden door een goede afvang kunnen vaker schieten. Hieronder staan een paar oefeningen die gericht zijn op het afvangen.

## SCHOTOEFENINGEN

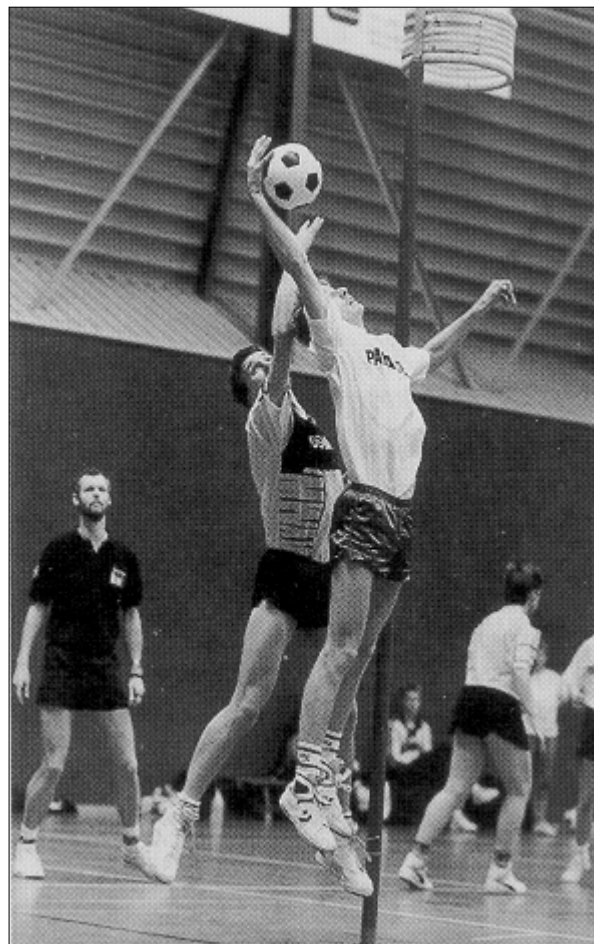
1. Doorlopers nemen, 25 maken, elke bal die op de grond komt, gaat er een punt af, doelpunt of niet.
2. Tien uitwijkballen maken. Elke bal die op de grond komt punt eraf. (bij doelpunt niet.)
3. Rustig schieten. Diegenen die onder de korf staan om af te vangen, moeten roepen waar het schot terecht komt. Dus 'te kort', 'links' of 'raak' roepen. Hierdoor leren de spelers te zien waar de bal terecht komt, voordat hij de korf geraakt heeft.

Let erop dat de spelers niet te lang wachten. Het is beter als een speler een vroege, foute beslissing neemt dan dat hij/zij wacht tot de bal van de korf komt.

## DUELS ONDER DE KORF

1. Eén of twee schutters en twee mensen onder de korf. Deze duelleren samen onder de korf voor de rebound. Duwen is niet toegestaan.
2. Als drie, maar nu meer lichamelijk contact toestaan. De speler die een goede afvangpositie heeft, moet zich nu ook verdedigen om zijn plek te houden. Geef wel duidelijk aan waar de grens ligt.
3. Een of twee schutters uit stilstand. Een aangever en een rebounder. De aangever heeft de bal en speelt deze uit naar één van de schutters. Zodra de schutter de bal loslaat voor het schot, probeert de aangever de rebound 'te stelen' van de afvanger. Deze moet zijn aanvallende positie houden en tussen de verdediger en de korf blijven.

Deze oefening is ook goed mogelijk in een patroonaanval. Tijdens de aanvalsopzet pakt iemand de afvang en iemand de aangeef. Na het schot een duel om de rebound.



4. Schutters zijn nu in beweging en mogen de bal ook samen overspelen of inspelen op de aangever. Deze weet dus niet wanneer het schot komt en mag pas gaan rebounden als er daadwerkelijk geschoten wordt. Schijnschoten zijn natuurlijk toegestaan.

foto: uit Basisboek Korfbaltraining